

GINNASTICA RITMICA
V A D E M E C U M
A.S. 2018/2019- bozza MARZO



individuali

	durata musica	musica	minischeda	AD	cat. FGI
PICCOLI OSCAR	0'30" - 1'00"	no cantata	no	anche ordinarie	
MINI 1a BASE	0'30" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	no ginnaste F.G.I.
MINI 1a	0'30" - 1'00"	sì	no	anche ordinarie	LA
1a cat.	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA-LB
RAPPRESENTATIVA	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA - LB e al max n. 1 ginnasta di LC che può presentare al max n. 1 ex
2a cat.	0'45" - 1'00"	sì	no	da codice	LA-LB-LC
3a cat.	1'15" - 1'30"	sì	sì	da codice	LA-LB-LC-LD
3a cat. ELITE	1'15" - 1'30"	sì	sì	da codice	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD
4a cat.	1'15" - 1'30"	1 per ESO - 2 per ALL - JUN e SEN	sì	da codice	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD
5a cat.	1'15" - 1'30"	max 2	sì	da codice	LA-LB-LC-LD-LE & GOLD
GINNASTICA RITMICA MASCHILE	0'45" - 1'30"	sì	no	anche ordinarie	

insieme

	durata musica	musica	minischeda	date di nascita	attrezzi
PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	no cantata	sì	2013/2012/2011	3 - 6 corpo libero
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	0'45"- 1'15"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	2 palle
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	0'45"- 1'15"	sì	sì	2006 e precedenti	2 clavette + 1 cerchio
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30"- 1'00"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'30"- 1'00"	sì	sì	2006 e precedenti	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 6 cerchi
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	sì	sì	2006 e precedenti	3 - 6 palle
COLLETTIVO esordienti	1'15"- 1'30"	sì	sì	2011/2010/2009	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO allieve	1'15"- 1'30"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	1'15"- 1'30"	sì	sì	2006 e precedenti	3 - 6 corpo libero
COPPIA	1'15"- 1'30"	sì	sì	2006 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	5 cerchi
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004	5 nastri
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	sì	sì	2006 e precedenti	5 palle

CAT AB E-A	0,45""-1,15"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 6 corpo libero
CAT AB J-S	0,45""-1,15"	sì	sì	2006 e precedenti	3 - 6 corpo libero
CAT A	0,45""- 1,00"	sì	sì	2011/2010/2009	2 cerchi
CAT B	0,45""- 1,00"	sì	sì	2008/2007	1 cerchio + 1 fune
CAT C	0,45""- 1,00"	sì	sì	2011/2010/2009/2008/2007	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
CAT D	1,15"-1,30"	sì	sì	2011/2010/2009	da 4 a 5 palle
CAT E	1,15"-1,30"	sì	sì	200/2007	da 2 o più cerchi a 2 o più palle (max 5 ginnaste)
CAT F	0,45"-1,30"	sì	sì	2011/10/09/08/07	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E)
CAT G	0,45"-1,30"	sì	sì	2006/2005/2004	1 cerchio + 1 palla
CAT H	0,45"-1,30"	sì	sì	2003 e precedenti	1 cerchio + 1 palla
CAT I	0,45"-1,30"	sì	sì	2006 e precedenti	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
CAT L	1,15"-2,00"	sì	sì	2006/2005/2004	3 cerchi + 4 clavette
CAT M	1,15"-2,00"	sì	sì	2003 e precedenti	3 palle + 2 nastri
CAT N	1,15"-2,00"	sì	sì	2006 e precedenti	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M)

GINNASTICA RITMICA

PRECISAZIONI

A.S. 2018/2019- bozza **MARZO**



FALLI ESECUTIVI

piccolo 0,10 medio 0,30 grande 0,50

SALTI	arrivo pesante	arrivo scorretto: busto chiaramente arcuato nella fase finale dell'arrivo	
	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma con piccolo movimento a Kip	forma con medio movimento a kip	forma con grande movimento a kip
EQUILIBRI	mancanza di ampiezza nella forma	forma non tenuta per minimo 1 secondo	
	forma non fissata e mantenuta		
ROTAZIONI	mancanza di ampiezza nella forma		
	forma non fissata e ben definita		
	appoggio del tallone durante una parte della rotazione quando eseguita in relevé	asse del corpo non verticale e terminare con un passo	
	saltello (i) senza spostamento	saltello (i) con spostamento	

COLLABORAZIONI

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
CC			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna
	C↗		Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo
			Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta
	C↘		La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C↘ . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

0,10 = collaborazioni semplici

0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

LEGENDA

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

AD = difficoltà d'attrezzo

GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI individuali
A.S. 2018/2019- bozza **MARZO**



PICCOLI OSCAR

PICCOLI OSCAR

musica 0'30"/1'00"

2013/2012/2011

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CORPO LIBERO
ATTREZZO LIBERO

MINI PRIMA base

MINI PRIMA esordienti

musica 0'30"/1'00"

2011/2010/2009

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CERCHIO

CORPO LIBERO

MINI PRIMA allieve

musica 0'30"/1'00"

2008/2007

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

PALLA

CORPO LIBERO

MINI PRIMA junior

musica 0'30"/1'00"

2006/2005/2004

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CLAVETTE

CERCHIO

MINI PRIMA senior

musica 0'30"/1'00"

2003 e precedenti

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

NASTRO

CLAVETTE

MINI PRIMA

MINI PRIMA esordienti

musica 0'30"/1'00"

2011/2010/2009

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CERCHIO

CORPO LIBERO

MINI PRIMA allieve

musica 0'30"/1'00"

2008/2007

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

PALLA

CORPO LIBERO

MINI PRIMA junior

musica 0'30"/1'00"

2006/2005/2004

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

CLAVETTE

CERCHIO

MINI PRIMA senior

musica 0'30"/1'00"

2003 e precedenti

esercizio COMBINATO con
elementi imposti

NASTRO

CLAVETTE

1a categoria

1a cat. ESORDIENTI

musica 0'45"/1'00"

2011/2010/2009

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. ALLIEVE

musica 0'45"/1'00"

2008/2007

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA

1a cat. JUNIOR

musica 0'45"/1'00"

2006/2005/2004

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

1a cat. SENIOR

musica 0'45"/1'00"

2003 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

RAPPRESENTATIVA

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

2011/2010/2009/2008/2007

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE

JUNIOR e SENIOR

musica da 0'45" a 1'00"

2006 e precedenti

SCEGLIERE 4 DEI 5 ATTREZZI PROPOSTI

classifica per rappresentativa	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a categoria

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2011/2010/2009

classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO
	PALLA

2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2008/2007

classifica per somma dei due attrezzi	PALLA
	CLAVETTE

2a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2006/2005/2004

classifica per somma dei due attrezzi	CLAVETTE
	FUNE

2a cat. SENIOR

musica 45"/1.00"

2003 e precedenti

classifica per somma dei due attrezzi	CERCHIO
	NASTRO

3a categoria

3a cat. Esordienti

musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2003 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a categoria ELITE

3a cat. ELITE ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ELITE ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ELITE JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

3a cat. ELITE SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2003 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

4a categoria

4a cat. ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

2011/2010

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	PALLA

4a cat. ESORDIENTI 2009

musica 1.15'/1.30"

2009

classifica generale	CORPO LIBERO
	FUNE
	CERCHIO

4a cat. ALLIEVE 2008

musica 1.15'/1.30"

2008

classifica generale su 3 attrezzi: CORPO LIBERO + CERCHIO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CORPO LIBERO
	CERCHIO
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. ALLIEVE 2007

musica 1.15'/1.30''

2007

classifica generale su 3 attrezzi: FUNE + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	FUNE
	PALLA
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30''

2006/2005/2004

classifica generale su 3 attrezzi: FUNE + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	FUNE
	PALLA
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

4a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2003 e precedenti

classifica generale su 3 attrezzi: CERCHIO + PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO
	PALLA
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE
	NASTRO

5a categoria

5a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

classifica generale	FUNE
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

5a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30"

2003 e precedenti

classifica generale	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

GINNASTICA RITMICA MASCHILE

1a fascia

musica 45"/1.30"

2011/2010/2009/2008/2007/2006

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

2a fascia

musica 45"/1.30"

2005 e precedenti

classifica per ATTREZZO	FUNE
	CERCHIO
	PALLA
	CLAVETTE
	NASTRO

GINNASTICA RITMICA
PROGRAMMI TECNICI d'insieme
A.S. 2018/20198 - bozza **MARZO**



PICCOLI OSCAR COLLETTIVO	1'15" - 1'30"	2013/2012/2011	3 - 6 corpo libero
MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve	0'45" - 1'15"	2011/2010/2009/2008/2007	2 palle
MINI PRIMA COPPIA junior/senior	0'45" - 1'15"	2006 e precedenti	2 clavette + 1 cerchio
MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve	0'30" - 1'00"	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior	0'30" - 1'00"	2006 e precedenti	3 - 8 corpo libero
MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve	1'15" - 1'30"	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 6 cerchi
MINI PRIMA SQUADRA junior/senior	1'15" - 1'30"	2006 e precedenti	3 - 6 palle
COLLETTIVO esordienti	1'15" - 1'30"	2011/2010/2009	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO allieve	1'15" - 1'30"	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 6 corpo libero
COLLETTIVO junior/senior	1'15" - 1'30"	2006 e precedenti	3 - 6 corpo libero
COPPIA	1'15" - 1'30"	2006 e precedenti	1 cerchio + 2 clavette
squadra ESORDIENTI	1'45" - 2'00"	2011/2010/2009/2008/2007	5 cerchi
squadra ESORDIENTI	2'15" - 2'30"	2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004	5 nastri
squadra ECCELLENZA	2'15" - 2'30"	2006 e precedenti	5 palle

CAT AB E-A	0,45'''-1,15"	2011/2010/2009/2008/2007	3 - 6 corpo libero
CAT AB J-S	0,45'''-1,15"	2006 e precedenti	3 - 6 corpo libero
CAT A	0,45'''- 1,00"	2011/2010/2009	2 cerchi
CAT B	0,45'''- 1,00"	2008/2007	1 cerchio + 1 fune
CAT C	0,45'''- 1,00"	2011/2010/2009/2008/2007	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. A e della cat. B)
CAT D	1,15"-1,30"	2011/2010/2009	da 4 a 5 palle
CAT E	1,15"-1,30"	2008/2007	da 2 o più cerchi a 2 o più palle (max 5 ginnaste)
CAT F	0,45"-1,30"	2011/10/09/08/07	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. D e cat. E)
CAT G	0,45"-1,30"	2006/2005/2004	1 cerchio + 1 palla
CAT H	0,45"-1,30"	2003 e precedenti	1 cerchio + 1 palla
CAT I	0,45"-1,30"	2006 e precedenti	coppia attrezzi a scelta (attrezzi diversi dalla combinazione della cat. G e della cat. H)
CAT L	1,15"-2,00"	2006/2005/2004	3 cerchi + 4 clavette
CAT M	1,15"-2,00"	2003 e precedenti	3 palle + 2 nastri
CAT N	1,15"-2,00"	2006 e precedenti	squadra attrezzi a scelta da 3 a 6 ginnate (attrezzi diversi dalla stessa combinazione della cat. L e cat. M)

Per tutte le categorie d'insieme è possibile utilizzare musiche cantate ad eccezione della cat. PICCOLI OSCAR

Ove presente il nastro l'attrezzo può essere lungo mt. 5

LISTA DIFFICOLTA'

0,05

SALTI



Sforbiciata flessa
(salto del gatto)



Groupè (salto raccolto)



Balzo (jeté) en tournant
con apertura delle gambe a -180°

EQUILIBRI



risalita sulle punte - onda delle braccia



Su un'avampiede arto sollevato
Avanti/indietro/laterale 45°



Sedute a terra
Equilibrio sui glutei
gambe unite a squadra

ROTAZIONI



Giro a passi (minimo 4)



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 180° (1/2 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
a 45°



Gamba d'appoggio tesa o semipiegata
ROTAZIONI 360° (1 giro) Gamba dietro /avanti/laterale
a 45°

SALTI



Enjambé
con apertura delle gambe a -180°



Salto verticale con $\frac{1}{2}$ giro (180°)
gambe tese/ gamba libera flessa



Salto biche
con apertura delle gambe a -180°

Serie di galoppi (minimo 3) con cambio
di fronte

EQUILIBRI



passé' su pianta



Iperestensione del busto
braccia in linea all'orizzontale



Arco minimo all'orizzontale
da in ginocchio



Sul ginocchio gamba sollevata a $45^\circ/90^\circ$
avanti/dietro/fuori



Penchè mani a terra
(è necessario un movimento della gamba alta)



staccata sagittale/frontale

ROTAZIONI



ROTAZIONI 180° ($\frac{1}{2}$ giro) gamba in passé



ROTAZIONI arabesque/attitude 180° ($\frac{1}{2}$ giro)
avanti /dietro / laterale



ROTAZIONI cosacco 180° ($\frac{1}{2}$ giro)
gamba avanti/laterale

Giro 180° sui glutei



ROTAZIONI 180° ($\frac{1}{2}$ giro)
Flessione del tronco in avanti

SALTI

EQUILIBRI

ROTAZIONI



Sgambata con gamba alta flessa
(gamba d'appoggio in relevè o in posè)



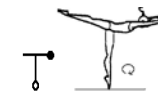
Arco al di sotto dell'orizzontale da in piedi



Impennata con appoggio sul petto
Le spalle possono essere appoggiate al suolo



Sull'avampiede gamba libera
al di sotto dell'orizzontale
busto flesso avanti



ROTAZIONI 180° in posizione planche



ROTAZIONE 180° attitude o boucle con aiuto dietro



ROTAZIONE 180° in penche

~~CAPOVOLTA avanti / indietro / laterale
con partenza e arrivo libero e con
posizione delle gambe libera~~

Esercizi a corpo libero:

Negli equilibri sono richiesti **AMPI** movimenti delle braccia (non si accettano semplici e ridotti movimenti delle sole mani) ad eccezione:
della difficoltà da 0,05 impennata con appoggio sul petto dove è necessario muovere le gambe,
della difficoltà da 0,05 penchè mani a terra dove è necessario muovere la gamba in alto
della difficoltà 18 di equilibrio da 0,10 e da 0,20 del c.d.p. dove sia le braccia che le gambe possono restare ferme,

GINNASTICA RITMICA MASCHILE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE PRESENTARE minimo 1 max 2 esercizi per ginnasta

1 FASCIA	musica da 45" a 1'30"		2011/2010/2009/2008/2007/2006		PUNTI 1,50
	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

2 FASCIA

musica da 45" a 1'30"

2005 e precedenti

PUNTI 2,50

	BD	GC	S	R	AD
FUNE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CERCHIO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
PALLA	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
CLAVETTE	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40
NASTRO	min. 3 diff. (una per GC) valore da 0,05 a 0,50	Minimo 1 salto Minimo 1 equilibrio Minimo 1 rotazione	Minimo 1 serie Valore ogni serie 0,30 Minimo 6"/8"	Come da C.d.P. non obbligatorio	Illimitate Valore come da CdP 0,20/0,30/0,40

il nastro può essere lungo mt. 5

PICCOLI OSCAR

NON E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

PICCOLI OSCAR





musica 0'30"/1'00"

2013/2012/2011





U.I.S.P. 1,50

	BD	GC	S	R	AD
<p>CORPO LIBERO</p> <p>esercizio COMBINATO</p> <p>attrezzo libero</p>	<p>n. 8 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 4 per il CORPO LIBERO e n. 4 per gli elementi imposti con l'attrezzo</p> <p>Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi</p>	<p>minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio a CORPO LIBERO minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con l'attrezzo</p>	<p>minimo 1 serie (bastano 4 secondi)</p> <p>valore ogni serie 0,30</p>	<p>non sono ammessi</p>	<p>illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40</p>





elementi imposti con la **FUNE**

	PASSAGGIO attraverso la fune aperta o piegata in due o più con tutto il corpo (minimo 2 segmenti - per avanti o per dietro) coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONE (minimo 1) fune piegata in due (in una o due mani) - ROTAZIONI (minimo 3) fune piegata in tre o quattro - ROTAZIONE LIBERA (minimo 1) intorno ad una parte del corpo - ROTAZIONE (minimo 1) della fune tesa e aperta tenuta a metà o a un capo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della fune da piccolo o medio o grande lancio con un capo per ciascuna mano della fune coordinato a difficoltà corporea
	ABBANDONO e/o RIPRESA di un capo della fune con o senza rotazione (echappé) oppure rotazioni libere di un capo della fune (spirali) coordinato a difficoltà





elementi imposti con il **CERCHIO**

	PASSAGGIO (totale o parziale) dentro al cerchio coordinato a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano o intorno ad una parte del corpo coordinato a difficoltà corporea
	ROTAZIONI libera tra le dita oppure su una parte del corpo del cerchio intorno al proprio asse coordinato a difficoltà corporea





elementi imposti con la **PALLA**

	PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea
	ROTOLAMENTO della palla su almeno 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea
	RIPRESA della palla ad una mano (anche da PICCOLO e/o MEDIO lancio) coordinata a difficoltà corporea
	FIGURE a OTTO della palla coordinato a difficoltà (la palla può essere tenuta a 2 mani)

elementi imposti con la **CLAVETTE**

	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea
	MOVIMENTO ASIMMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette coordinato a difficoltà corporea
	PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 coordinati a difficoltà

elementi imposti con la **NASTRO**

	PASSAGGIO ATTRAVERSO o AL DI SOPRA il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea
	SPIRALI coordinate a difficoltà corporea
	SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea
	ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano – o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea

è possibile utilizzare il nastro da mt. 4

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05
- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

MINI 1a BASE

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE





RISERVATO ALLE GINNASTE che non partecipano a gare F.G.I.

MINI 1a base ESORDIENTI

musica 0'30"/1'00"

2011/2010/2009

U.I.S.P. 1,50





BD		E.I.	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con il CERCHIO delle 4 proposte		PASSAGGIO attraverso il cerchio con tutto il corpo o con una parte coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea			
			GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano oppure rotazione libera del cerchio intorno a una parte del corpo			
CERCHIO	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse tra le dita oppure ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse su una parte del corpo			

MINI 1a base ALLIEVE

musica 0'30"/1'00"

2008/2007





U.I.S.P. 1,50

BD		E.I.	GC	S	R	AD
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con la PALLA delle 4 proposte		PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi 0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 grandi segmenti el corpo coordinato a difficoltà corporea			
			RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea			
PALLA	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere anche tenuta a due mani)			

MINI 1a base JUNIOR

musica 0'30"/1'00"





2006/2005/2004
U.I.S.P. 1,50

BD		E.I.		GC	S	R	AD
CERCHIO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti con le CLAVETTE delle 4 proposte	   	MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO			PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette (non incastrate) coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - no cascata)				
CLAVETTE			PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 - una clavetta per mano coordinati a difficoltà corporea				

MINI 1a base SENIOR

musica 0'30"/1'00"

2003 e precedenti
U.I.S.P. 1,50

BD		E.I.		GC	S	R	AD
CLAVETTE	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 3 per gli elementi imposti con il NASTRO delle 4 proposte	   	PASSAGGIO attraverso o sopra il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il NASTRO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO			SPIRALI coordinate a difficoltà corporea				
			SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea				
NASTRO			ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea				

È possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05

- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

MINI 1a





PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

LE AD SARANNO VALUTATE ANCHE SE ORDINARIE

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE





MINI 1a ESORDIENTI		2011/2010/2009					U.I.S.P. 1,50
BD		E.I.	GC	S	R	AD	
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con il CERCHIO		PASSAGGIO attraverso il cerchio con tutto il corpo o con una parte coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il CERCHIO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		ROTOLAMENTO del cerchio su minimo 2 segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
			GIRI (minimo 1) del cerchio intorno alla mano oppure rotazione libera del cerchio intorno a una parte del corpo				
CERCHIO	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse tra le dita oppure ROTAZIONE libera del cerchio intorno al proprio asse su una parte del corpo				

MINI 1a ALLIEVE		2008/2007					U.I.S.P. 1,50
BD		E.I.	GC	S	R	AD	
CORPO LIBERO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CORPO LIBERO e n. 3 per gli elementi imposti con la PALLA		PALLEGGIO (minimo 1 grande sopra il livello del ginocchio) oppure PALLEGGI minimo 3 piccoli sotto il livello del ginocchio coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con la PALLA	minimo 1 serie (bastano 4 secondi) valore ogni serie 0,30	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio		ROTOLAMENTO della palla su minimo 2 grandi segmenti del corpo coordinato a difficoltà corporea				
			RIPRESA della palla ad una mano (anche da piccolo e/o medio lancio) coordinata a difficoltà corporea				
PALLA	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi		FIGURE a OTTO della palla coordinate a difficoltà corporea (la palla può essere anche tenuta a due mani)				

MINI 1a JUNIOR

musica 0'30"/1'00"





2006/2005/2004**U.I.S.P. 1,50**

BD		E.I.	GC	S	R	AD	
CERCHIO	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per il CERCHIO e n. 3 per gli elementi imposti con le CLAVETTE delle 4 proposte		MOULINETS delle clavette (almeno 4 incroci) coordinati a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con le CLAVETTE	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
			MOVIMENTO ASSIMETRICO delle 2 clavette coordinato a difficoltà corporea				
			PICCOLO LANCIO CONTEMPORANEO di entrambe le clavette (non incastrate) coordinato a difficoltà corporea (no 1/2 giro - no cascata)				
			PICCOLI CIRCOLI (GIRI) minimo 1 - una clavetta per mano coordinati a difficoltà corporea				
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio				valore ogni serie 0,30		
CLAVETTE	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi						

MINI 1a SENIOR

musica 0'30"/1'00"

2003 e precedenti**U.I.S.P. 1,50**

BD		E.I.	GC	S	R	AD	
CLAVETTE	n. 5 difficoltà 0,05-0,10 (di base) di cui n. 2 per le CLAVETTE e n. 3 per gli elementi imposti con il NASTRO delle 4 proposte		PASSAGGIO attraverso o sopra il disegno del nastro coordinato a difficoltà corporea	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione per l'esercizio con il NASTRO	minimo 1 serie (bastano 4 secondi)	non sono ammessi	0,20/0,30/0,40 Per realizzare le maestrie non si possono utilizzare gli elementi imposti
			SPIRALI coordinate a difficoltà corporea				
			SERPENTINE coordinate a difficoltà corporea				
			ECHAPPERS (va bene anche l'abbandono della bacchetta intorno alla mano - o uscita o entrata) durante una difficoltà corporea				
esercizio COMBINATO	Il maneggio dell'elemento imposto escluso dalla scelta delle difficoltà corporea dovrà essere comunque inserito nell'esercizio				valore ogni serie 0,30		
NASTRO	Le difficoltà non possono essere uguali nei due attrezzi						

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

Il valore degli elementi imposti sarà così attribuito:

- 0.10 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.05

- 0.20 se l'elemento è eseguito con difficoltà da 0.10

1a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica x attrezzo

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE

**Alle fasi REGIONALI si possono presentare min. 1 max 2 ESERCIZI per ginnasta
(con possibilità di cambiare attrezzo tra una prova e l'altra)**

Alla fase NAZIONALE la ginnasta può presentare max 1 esercizio a scelta tra quelli presentati alla fase regionale

1a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2011/2010/2009

U.I.S.P. 1,00

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2008/2007

U.I.S.P. 1,00

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1a cat. JUNIOR

musica 45"/1.00"

2006/2005/2004

U.I.S.P. 1,50

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

1a cat. SENIOR

musica 45"/1.00"

2003 e precedenti

U.I.S.P. 1,50

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

RAPPRESENTATIVA

CLASSIFICA DI RAPPRESENTATIVA

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE anche per tutti gli attrezzi componenti la rappresentativa

OGNI RAPPRESENTATIVA deve essere composta da minimo n. 2 ginnaste fino ad un massimo di n.4 ginnaste
Questa categoria è riservata alle ginnaste F.G.I. cat. LB e ad una sola ginnasta (per rappresentativa)
di cat. F.G.I. LC la quale ginnasta potrà eseguire max n. 1 esercizio

OGNI RAPPRESENTATIVA DOVRA' PRESENTARE n. 4 attrezzi dei 5 proposti

LA STESSA GINNASTA NON PUO' PARTECIPARE A DUE RAPPRESENTATIVE DIVERSE

GLI ATTREZZI PRESENTATI POTRANNO VARIARE TRA LE DUE PROVE REGIONALI.

ALLA FASE NAZIONALE POTRANNO ESSERE PRESENTATI SOLO GLI ATTREZZI PRESENTATI ALLE FASI REGIONALI

ESORDIENTI e ALLIEVE

musica da 0'45" a 1'00"

2011/2010/2009/2008/2007

U.I.S.P. 1,50

BD

GC

S

R

AD

classifica per rappresentativa	CORPO LIBERO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

JUNIOR e SENIOR

musica da 0'45" a 1'00"

2006 e precedenti
U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per rappresentativa	FUNE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	min. 3 diff. (una per G.C.) difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 1 rischio come da C.D.P. (ma non è obbligatorio)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

2a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma dei due attrezzi

NON VIENE RICHIESTA LA MINISCHEDA

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTANTE (anche 2 per ginnasta)

2a cat. ESORDIENTI

musica 45"/1.00"

2011/2010/2009

U.I.S.P. 1,50

BD

GC

S

R

AD

classifica per somma dei due attrezzi	CORPO LIBERO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	PALLA	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

2a cat. ALLIEVE

musica 45"/1.00"

2008/2007

U.I.S.P. 1,50

BD

GC

S

R

AD

classifica per somma dei due attrezzi	PALLA	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

2a cat. JUNIOR musica 45'''/1.00''

2006/2005/2004

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	CLAVETTE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	FUNE	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

2a cat. SENIOR musica 45'''/1.00''

2003 e precedenti

U.I.S.P. 2,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per somma dei due attrezzi	NASTRO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	min. 4 diff. difficoltà 0,05/0,10/0,20/0,30	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	max 3 rischi come da C.D.P. (ma non sono obbligatori)	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (anche più di una per ginnasta)

3a cat. ESORDIENTI musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009

U.I.S.P. 2,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007

U.I.S.P. 3,00

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

U.I.S.P. 3,50

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2003 e precedenti**U.I.S.P. 4,00**

		BD	GC	S	R	AD
classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,05 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	non sono richiesti nel caso vengano realizzati come da C.D.P.	illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a categoria ELITE

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per attrezzo

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

E' POSSIBILE UTILIZZARE MUSICHE CANTATE (anche più di una per ginnasta)

3a cat. ELITE ESORDIENTI

musica 1.15'/1.30"

2011/2010/2009

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 2 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

3a cat. ELITE ALLIEVE

musica 1.15'/1.30"

2008/2007

BD GC S R AD

classifica per ATTREZZO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 2 salti minimo n. 2 equilibri minimo n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo n. 1 salto minimo n. 1 equilibrio minimo n. 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 max 3 rischi come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ELITE JUNIOR

musica 1.15'/1.30"

2006/2005/2004

BD GC S R AD

classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

3a cat. ELITE SENIOR

musica 1.15'/1.30''

2003 e precedenti

BD

GC

S

R

AD

classifica per ATTREZZO	FUNE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6''/8''	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 da 0,20/0,30/0,40

4a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

4a cat. ESORDIENTI

2011/10

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

4a cat. ESORDIENTI 2009

2009

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 1 MUSICA CANTATA PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	n. 2 salti n. 2 equilibri n. 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	FUNE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	salti = minimo 1 max 2 equilibri = minimo 1 max 2 rotazioni = minimo 1 max 2	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

4a cat. ALLIEVE 2008

2008

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 specialità: CORPO LIBERO e CERCHIO + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CORPO LIBERO	Le 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 2 salti minimo 2 equilibri minimo 2 rotazioni	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"		
	CERCHIO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 6 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. ALLIEVE 2007

2007

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 specialità: FUNE e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. JUNIOR

2006/2005/2004

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 specialità: FUNE e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	no min - no max valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

4a cat. SENIOR

2003 e precedenti

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale su 3 specialità: CERCHIO e PALLA + attrezzo a scelta tra CLAVETTE e NASTRO	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
classifica per attrezzo tra CLAVETTE e NASTRO	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	minimo 1 - illimitate valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

5a categoria

PROGRAMMA INDIVIDUALE classifica per somma degli attrezzi

LE AD SARANNO VALUTATE DA C.d.p.

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

E' POSSIBILE UTILIZZARE MAX 2 MUSICHE CANTATE PER GINNASTA

5a cat. JUNIOR

2006/2005/2004

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	FUNE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 7 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

è possibile utilizzare il nastro da mt. 5

5a cat. SENIOR

2003 e precedenti

		BD	GC	S	R	AD
classifica generale	CERCHIO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	PALLA	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	CLAVETTE	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40
	NASTRO	minimo 3 max 9 difficoltà 0,10 e oltre di più alto valore	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 rischio come da C.D.P.	min 1 valore come da C.D.P. 0,20/0,30/0,40

legenda

BD = difficoltà corporee

GC = gruppi corporei

ED = difficoltà di scambio

S = combinazione passi di danza

R = elementi dinamici con rotazione

C = collaborazioni

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

COLLETTIVO PICCOLI OSCAR

2013/2012/2011

musica da 1'15" a 1'30"

punti 1,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

3 - 6 corpo libero

BD numero illimitato di
difficoltà da 0,05 e 0,10 max
Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max
dichiarabile (0,10)

GC minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

S minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 4"

C minimo 3
0,10 = collaborazioni semplici
0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento
0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

MINI PRIMA COLLETTIVO esordienti/ allieve**2011/2010/2009/2008/2007**

musica da 30" a 1'00"

punti 1,50

minimo 3 - max 8 ginnaste

MINI PRIMA COLLETTIVO junior/senior**2006 e precedenti**

musica da 30" a 1'00"

punti 2,50

minimo 3 - max 8 ginnaste

*3 - 8 corpo libero**3 - 8 corpo libero*

BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
C	minimo 3 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

MINI PRIMA COPPIA esordienti/ allieve
2011/2010/2009/2008/2007
 musica da 45" a 1'15"
punti 1,50

MINI PRIMA COPPIA junior/senior
2006 e precedenti
 musica da 45" a 1'15"
punti 2,00

	<i>2 palle</i>	<i>1 cerchio + 2 clavette</i>
BD	numero illimitato di difficoltà da 0,05 e 0,10 max Difficoltà superiori (max 0,20) si possono inserire ma verranno declassate al max dichiarabile (0,10)	numero illimitato di difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

MINI PRIMA SQUADRA esordienti/allieve

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,00**MINI PRIMA SQUADRA junior/senior**

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 2,50

	3 - 6 cerchi	3 - 6 palle
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05 e 0,10 max	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. AB esordienti /allieve**2011/2010/2009/2008/2007**

musica da 0'45" a 1'15"

punti 3,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

cat. AB junior / senior**2006 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'15"

punti 4,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

*3 - 6 corpo libero**3 - 6 corpo libero*

BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
S	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 3 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
C	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento	minimo 4 0,10 = collaborazioni semplici 0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti 0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento 0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

cat. A (esordienti) COPPIA**2011/2010/2009**

musica da 0'45" a 1'00"

punti 1,50**cat. B (allieve) COPPIA****2008/2007**

musica da 0'45" a 1'00"

punti 2,00

	<i>2 cerchi</i>	<i>1 cerchio + 1 fune</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. C (esordienti + allieve) COPPIA

2011/2010/2009/200/2007

musica da 0'45" a 1'00"

punti 1,50

COPPIA attrezzi a scelta

attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. A e cat. B

BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 2 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 3 COLLABORAZIONI

cat. D (esordienti) SQUADRA

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

cat. E (allieve) SQUADRA

2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,00

	<i>da 4 a 5 palle</i>	<i>da 2 o più cerchi e 2 o più palle (min. 4 - max 5 ginnaste)</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 4"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. F (esordienti + allieve) SQUADRA

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

SQUADRA attrezzo/i a scelta

attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. D e cat. E

numero illimitato

difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

minimo 1 salto

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

n. 3

senza limite di punteggio

minimo 1 serie

valore ogni serie 0,30

minimo 4"

non sono contemplati

c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)

minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. G (junior) COPPIA**2006/2005/2004**

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50**cat. H (senior) COPPIA****2003 e precedenti**

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,50

	<i>1 cerchio + 1 palla</i>	<i>1 cerchio + 1 palla</i>
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

cat.I (junior + senior) COPPIA

2006 e precedenti

musica da 0'45" a 1'30"

punti 3,00

COPPIA attrezzo/i a scelta

attrezzi diversi dalla combinazione di attrezzi utilizzati nella cat. G e cat. H

numero illimitato

difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

minimo 1 salto

minimo 1 equilibrio

minimo 1 rotazione

n. 3

senza limite di punteggio

minimo 1 serie

valore ogni serie 0,30

minimo 4"

non sono contemplati

c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)

minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. L (junior) SQUADRA**2006/2005/2004**

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00**cat. M (senior) SQUADRA****2003 e precedenti**

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00

	3 cerchi + 4 clavette	3 palle + 2 nastri
BD	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30	numero illimitato difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n.3 senza limite di punteggio	n. 3 senza limite di punteggio
S	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	non sono contemplati	non sono contemplati
C	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI

cat. N (junior & senior) SQUADRA

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 2'00"

punti 4,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

SQUADRA attrezzo/i a scelta

BD numero illimitato
difficoltà da 0,05/0,10/0,20/0,30

GC minimo 1 salto
minimo 1 equilibrio
minimo 1 rotazione

ED n. 3
senza limite di punteggio

S minimo 1 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

R non sono contemplati

C c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO)
minimo 4 COLLABORAZIONI

Nella MINISCHEDA DOVRA' ESSERE DICHIARATO TUTTO L'ESERCIZIO

COLLETTIVO esordienti

2011/2010/2009

musica da 1'15" a 1'30"

punti 3,50

minimo 3 - max 6 ginnaste

COLLETTIVO allieve

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'15" a 1'30"

punti 5,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

corpo libero

corpo libero

BD

min. n. 3 difficoltà
max n. 6 difficoltà

0,10 e oltre

GC

minimo 1 max 2 salti
minimo 1 max 2 equilibri
minimo 1 max 2 rotazioni

S

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

C

minimo 3
0,10 = collaborazioni semplici
0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento
0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

min. n. 3 difficoltà
max n. 6 difficoltà

0,10 e oltre

minimo 1 max 2 salti
minimo 1 max 2 equilibri
minimo 1 max 2 rotazioni

minimo 2 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

minimo 4
0,10 = collaborazioni semplici
0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento
0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

COLLETTIVO junior/senior

2006 e precedenti

musica da 1'15" a 1'30"

punti 6,00

minimo 3 - max 6 ginnaste

corpo libero

BD min. n. 4 difficoltà
max n. 7 difficoltà

0,10 e oltre

GC minimo 1 max 3 salti
minimo 1 max 3 equilibri
minimo 1 max 3 rotazioni

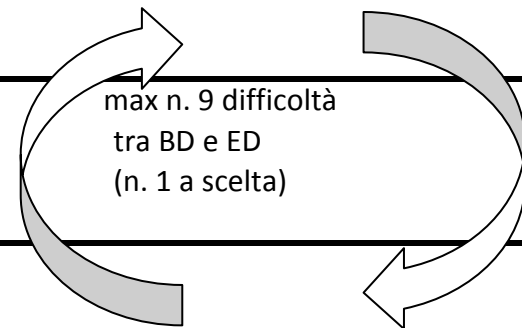
S minimo 3 serie
valore ogni serie 0,30
minimo 6"/8"

C minimo 3
0,10 = collaborazioni semplici
0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti
0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento
0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento

COPPIA
2006 e precedenti
 musica da 1'15" a 1'30"
punti 7,00

ECCELLENZA
2006 e precedenti
 musica da 2'15" a 2'30"
punti 8,00

	<i>1 cerchio & 2 clavette</i>	<i>5 palle</i>
BD	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 4 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 4 difficoltà senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 1 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di entrambe le ginnaste	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
C	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI



max n. 9 difficoltà
tra BD e ED
(n. 1 a scelta)

ESORDIENTI

2011/2010/2009/2008/2007

musica da 1'45" a 2'00'

punti 5,00

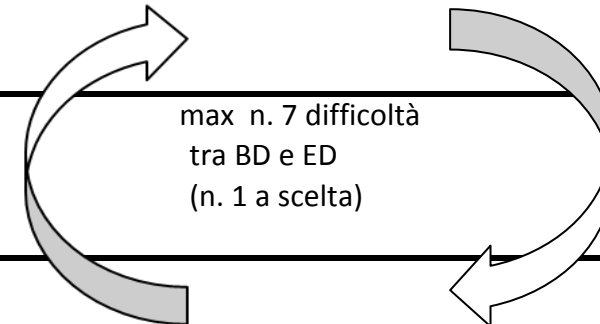
ESORDIENTI

2011/2010/2009/2008/2007/2006/2005/2004

musica da 2'15" a 2'30"

punti 7,00

	5 cerchi	5 nastri
BD	n. 3 0,10 e oltre	minimo n. 3 difficoltà 0,10 e oltre
GC	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione	minimo 1 salto minimo 1 equilibrio minimo 1 rotazione
ED	n. 3 senza limite di punteggio	minimo n. 3 difficoltà senza limite di punteggio
S	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"	minimo 2 serie valore ogni serie 0,30 minimo 6"/8"
R	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste	max n. 1 RISCHIO di tutte le ginnaste
C	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI	senza limite c.d.p. 2017/2020 versione APRILE 2017 (VEDI SCHEMA RIASSUNTIVO) minimo 4 COLLABORAZIONI



COLLABORAZIONI

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme con gli attrezzi

Valore					Tipo di collaborazione
0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	
C					Collaborazione con o senza lancio dell'attrezzo: <ul style="list-style-type: none"> • Di tutte 5 ginnaste • In sottogruppi (coppia, terziglia, 4+1) • Possibile con "sollevamento" di una o più ginnaste e/o in appoggio sugli attrezzi e/o sulle ginnaste

Valore			Tipi di Collaborazione
0,10	0,20	0,30	
			Minimo 2 trasmissioni durante la Collaborazione con minimo 2 tipi di passaggio (elencati di seguito) di uno o più attrezzi: <ul style="list-style-type: none"> • lancio: piccolo o medio • rotolamenti • palleggi • scivolamenti • respinte • ecc.
			Con medio o grande lancio simultaneo di 2 o più attrezzi dalla stessa ginnasta alla compagna
	C↗		Mentre due ginnaste possono tenere l'attrezzo insieme, l'azione principale - lancio - deve essere eseguita da una ginnasta. Il valore di questo tipo di lancio è assegnato una volta per Collaborazione. Se due differenti ginnaste lanciano 2 o più attrezzi simultaneamente o in rapida successione, questa è una Collaborazione. Nota: devono essere lanciate minimo 3 clavette, o minimo clavetta 1 (o 2 incastrate) + 1 ulteriore attrezzo
			Con ripresa simultanea da medio o grande lancio di 2 o più attrezzi da parte della stessa ginnasta
	C⇓		La ripresa da parte di una ginnasta in successione molto rapida (1 secondo) è valida. I due attrezzi devono arrivare da due differenti ginnaste o da un'altra compagna e da sé stessa. Non è possibile che gli stessi attrezzi siano lanciati insieme per C↗ e anche ripresi per C⇓ . Il valore di questa Collaborazione è assegnato una volta per Collaborazione. Nota: non valida quando due o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") ma valida quando 2 o più attrezzi sono collegati insieme in una posizione salda ("incastrata") + un ulteriore attrezzo

Valore				Tipi di Collaborazione
0,20	0,30	0,40	0,50	
CR 1 ginn.	CR2 2-3 gin			<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico di rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • è possibile eseguire l'elemento dinamico con l'aiuto delle compagne(a) (sollevamento)
	CRR 1 ginn.	CRR2 2-3 ginn.		<p>Lancio del proprio attrezzo da parte di una/due ginnaste e ripresa immediata dell'attrezzo proprio o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • un elemento corporeo dinamico con rotazione sotto il volo dell'attrezzo con perdita del controllo visivo dell'attrezzo stesso • un passaggio sopra, sotto o attraverso uno o più attrezzi e/o compagne • il passaggio sopra, sotto o attraverso è possibile con l'aiuto di una o più compagne e/o l'attrezzo di una o più compagne: l'appoggio attivo su una ginnasta(e) o sull'attrezzo (i) o il sollevamento da parte di una o più compagne e/o attrezzo(i)
			CRRR	<p>Medio o grande lancio del proprio attrezzo da parte di una o più ginnaste e ripresa immediata del proprio attrezzo o di una compagna, dopo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passaggio durante il volo attraverso l'attrezzo della compagna (l'attrezzo non è tenuto né dalla compagna né dalla ginnasta che passa attraverso) con elemento corporeo dinamico di rotazione con perdita di contatto visivo.

TAVOLA DELLE COLLABORAZIONI per gli esercizi d'insieme a corpo libero

0,10 = collaborazioni semplici

0,20 = collaborazioni con superamenti, passaggi sotto, attraversamenti

0,30 = collaborazioni con superamenti con rovesciamento

0,40 = collaborazioni con salto e rovesciamento